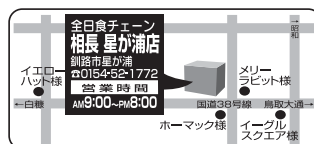


あいちょう あいちょうだより

今月、金路で初のおどろきの市開催！
卸売スーパーの名に恥じない、現金問屋価格。
来週店内で日時発表。詳細はそ前日のチラシで。

27年2月
第48号



社長通信 No.52



いつもあいちょう便りを読んで頂き、ありがとうございます。社長の長さんです。
今年も早くも10分の1を越してしまふね。最近、年を取るスピードが早くなった分、ストレスも余り感じなくなつたというより、昔から楽観的なのでストレスは無い方だと思つてました。先日、スマホのアプリでストレス診断と検索すると、たくさんあったので2〜3試してみると、若干残っていると出て、ちょっとがっかりします。

でも、車の運転は気分転換に効果はあるし、日帰り温泉に入るとスキッとするので、多少はあったかもしれません。時間が無い時は東家系のおそば屋さん、地元の特産屋さんにポーグチップかスベカツなどを、食べに行くだけでも幸せになれます。当店は外食の時、全員違う物を注文するという暗黙のルール？があり、ちょっとづつ食べ回しをするので幸せ感はず倍にもなります。

そうか、ダイエットに失敗するのは、こんな所に原因があったかもしれない……これが俗にいうストレス太り？(るんこちゃん)
最近、当店で人気のユナツオイル！ダイエット効果もありますが、香りがとても良い。コーヒーに小さじ一杯入れると、イワイアン。いつものカレーに入れると、一気にタイ旅行。お風呂で使うと、おそこは南国気分。ささやかな、ストレス解消になるかもしれませんね。おみやげ、コメント！

いつも御来店ありがとうございます。青果担当の関です。
羨ましくも本番には、ストレスも溜まります。すっかり冷え症の私はそれだけでストレス天幕なので、その解消法とするとTFのTFが難しいので、女性のベストは、おしゃべり、食べ歩き、ショッピングだそうです。
例外なく私も姉や友達との長いおしゃべりです。ただ話を聞いてもらえただけです。(もちろん私も聞き手もあつた)あとは自分の好きな事に没頭すると気分転換できるとも思います。私の場合は本を読んだり映画を観たりです。(もっぱら家でDVRで可) その中に没入すると他の事考えずに過ぎる年齢のせいかな(笑) すごく何にでも感動して泣けてしまふ。でも泣くというのもストレス発散には良いそうです。しかし何とてこの季節、心も体も暖かくする銷は欠かせません。心身共栄養をつけて乗り切りましょう!!



愛国プー横丁
ちえ店長の



今月の
窓可窓窓

「ほしいもマン」 あきやまたし 校成出版
ふたさん達のケンカを止めようとして、はじきとばされたおいもくんですが、☆のバツをむねにつけると「ほしいもマン」に変身。空を飛んでかっこよくおりはすが着地に失敗。足をくじいて「あいたた……」あまりかっこいいとは言えないほしいもマンですが、むねのバツはだてじゃありません。ちゃんとふたさん達は仲なおり。ざらばじ〜と少しふらふらしながら飛んで帰ったほしいもマン。お風呂に入ってお水を飲んだら、アア不思議！って。そこのところは、絵本を手にとって見て下さい。

こんにちは。星が浦店チエッカーの坂口です。
今回は、私のストレス解消法を紹介します。
私は、好きなポップ系アーティストの歌を、家事をする時や、車を走らせている時にボリュームを上げて聴くと、とても心が癒されます。
あと、友達と、ランチに行き、おいしい物を食べながら、おしゃべりをして、ストレスを発散します。
暦の上では、大寒も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続く様です。ので、体が温まる、鍋料理などを食べて、この冬を乗り越えましょう！



こんにちは。
いつもあいちょう便りを読んでいたのですが、おかげさまで、あいちょう 芦野店、惣菜部のUIです。
さて、今回のテーマ「ストレス解消法」ですが、私には無縁に近い言葉ですが、昨年、体調を崩してしまい、原因のひとつは、ストレスだとわかりました。
そこで、カラオケ、ショッピング、食べ歩きなど色々試してみましたが、どれも疲れはかりで私には合いませんでした。
私にとって一番の解消法は「おしゃべり」です。ストレス = 現代病とも言われるくらい、さあ、おしゃべりをする要因はいろいろあります。
皆様の自分に合った解消法で毎日、元気に楽しく過ごして下さい。
おしゃべり、寒い冬の過ごし方、特にソノソノと、足元を暖めて下さい。
★当店、惣菜の中でも、おしゃべり、おしゃべり。
毎週土曜日と販売している「チエッカーの花」です。
心菜店の際、ぜひ一度、惣菜コーナーに足を運んでいただけたらうれしいです。

